Sommaire

Gérer son énergie

Gérer son stress

Une vie plus zen avec des enfants

Penser à soi

Ce qui fatigue et gruge de l'énergie

Je travaille et j'ai deux jeunes enfants. Est-il normal que je me sente souvent au bout du rouleau ?

Il n'est pas facile de concilier la famille et le travail. C'est pourtant la situation de la majorité des gens. En effet, la famille à double revenu est devenue le modèle dominant. Au Québec, en 2003, la proportion des mères qui avaient un enfant de 2 ans et moins et qui travaillaient à l'extérieur était de 72,9 %, alors qu'elle était de 28,8 % en 1976. Dans cette recherche d'équilibre entre le rôle de travailleur et celui de parent, l'angoisse d'arriver à tout faire et le remords de penser qu'on néglige sa vie familiale sont des sentiments omniprésents, d'où l'obsession de récupérer la moindre parcelle de temps.

De plus, nombreux sont ceux qui souhaitent être à la fois des parents parfaits, des travailleurs efficaces et des spécialistes de l'entretien de leur maison. Cette obsession de la perfection ajoute du stress à leur vie quotidienne.

Concernant leur rôle de parents, le désir de perfection provient pour une part de la multitude d'informations qui leur est destinée : de nombreux spécialistes leur disent quoi faire et leur proposent diverses méthodes éducatives laissant croire qu'il y a moyen d'être un super-parent. Toutefois, personne ne dispose du manuel du parent parfait assorti de son mode d'emploi et c'est tant mieux. Selon Bruno Bettelheim, psychanalyste et pédagogue, mieux vaut avoir d'« assez bons parents » que d'avoir des

parents qui veulent être parfaits. Si vous visez la perfection, vous scruterez chacun de vos gestes à la loupe pour vous assurer que vous avez bien agi ; vous serez anxieux d'éviter toute attitude qui risquerait d'être nocive pour votre enfant. Vous porterez plus d'attention à ce que vous faites qu'aux liens que vous créez avec lui. Pourtant, l'art d'être parent repose d'abord sur la qualité de la relation que vous avez avec votre enfant. Si vous cherchez à être de bons parents et non des parents parfaits, vous vous accorderez le droit à l'erreur, le droit d'être tout simplement humain.

Notre société aimerait bien que vos enfants soient parfaits et elle vous tient responsables du moindre écart de leur conduite, mais malgré cela, vous devriez oublier cette obsession de la perfection. Sinon, votre quotidien n'en sera que plus stressant et fatigant.

Ce qui pose problème dans la difficile conciliation du travail et de la famille, c'est l'harmonisation des exigences et des responsabilités de ces deux grands pôles d'activité. Ils peuvent avoir l'un sur l'autre des effets néfastes ou heureux. Ainsi, il a été démontré que des niveaux élevés de stress au travail ont souvent des effets négatifs sur la relation avec les enfants : cela rend les parents distants, inattentifs et non disponibles sur le plan émotionnel. De même, des niveaux élevés de conflit et de stress à la maison peuvent nuire au rendement au travail. Par contre, il semblerait qu'un travail satisfaisant peut avoir des effets bénéfiques sur la relation du parent avec l'enfant et sur le développement de ce dernier. Malheureusement, ce n'est pas le lot de tous d'avoir un travail qui passionne.